

NEURO

# KONTAKTEN

MEDLEMSTIDNING FÖR NEUROFÖRBUNDET GÖTEBORG

NR 7

NOVEMBER 2024

AKTIVITETER

- Strannegården:  
"Pyssel"

TIPS FRÅN KANSLIET

- Julfest



## INNEHÅLL

• Ord från ordföranden	2
• Julfest	3
• Strannegården:	5
- Pyssel	
• Annons: Active	5
• Aktiviteter:	4
- Nya medlemmarmöte	
- ALS-träffar	
- Borgen	
• Aktivitet hos Strokeför.	4
• Intresseförfrågan Ataxitträff	4
• Kontakt sökes	4
• Strannegården - Reportage	6-7
- Rapport Aktivitetsveckan	
5-11 augusti 2024	

**Omslagsbild:** Höst på Liseberg  
Ann-Christin Östlund

## REDAKTIONEN

### Ansvarig utgivare:

Kent Andersson

### Redaktion:

Kansliet

### Administratör:

Ann-Christin Östlund

### Material till Kontakten skickas till:

E-post: kontakten.gbg@neuro.se  
eller

Neuroförbundet Göteborg

Kontakten

Gruvgatan 8, vån 4

421 30 Västra Frölunda

### Annonser:

Helsida 2 200 kr

halvsida 1 400 kr

1/3-sida 1 100 kr

1/4-sida 900 kr

1/8-sida 700 kr

Priserna är samma för färg och svart-vitt

### Vi får stöd av:



**Göteborgs  
Stad**

## ORD FRÅN ORDFÖRANDEN

### Hej allesammans!



Ett av styrelsens viktigaste uppdrag är att planera och utveckla verksamheten. I enkät-svaren från sommarens gäster på D&J Strannegården finns många idéer och förslag på förbättringar. Tack för alla förslag! Vissa kan vi ta med i planeringen för 2025 men andra är omöjliga att genomföra. Till exempel föreslår några medlemmar att vi ska göra havet mer tillgängligt med gångar, en brygga och ett lusthus i havskanten. Tyvärr är det inte möjligt på grund av att vi inte äger marken utanför stenvallen. Dessutom beviljas inte bygglov längs stranden för nya bryggor med mera på grund av strandskyddsbestämmelser. Några intressanta förslag som kan bli aktuella redan till nästa säsong är att installera ytterligare skjutbara fönster och dörrpartier på paviljongens altan för att få en större användbar yta vid dåligt väder. Självklart ska också förslaget om inköp av nya dynor och dynboxar genomföras så att det befintliga inglasade uterummet känns fräscht och inte belamras med onödigt förvaring av dynor.

En viktig fråga för 2025 är tillgången på bra tillgängliga möteslokaler som passar vår mötesverksamhet. Dalheimers hus kommer att hålla stängt för en renovering under några år och vi blir då hänvisade till ersättningslokaler på Kustgatan 10 där vi får samma förmånliga hyresvillkor. Här får vi prova oss fram och se vilka av deras lokaler som är lämpliga för oss. Ett problem som vi haft i år är att det inte alltid funnits plats för alla som velat gå på vissa av våra föreläsningar. Ibland behöver vi riktigt stora lokaler och helst till rimliga priser. På årets stora föreläsning om Polyneuropati i början av

oktober var det cirka 50 personer som tyvärr inte fick plats eftersom Dahlheimerssalen tar max 150 personer. Exakt vilka olika lokaler som vi kan hyra på Kustgatan 10 vet vi ännu inte. Även där pågår renovering som i skrivande stund så vitt vi vet ännu inte är klar. Till våra mindre möten behöver vi också bra lokaler. Mötesverksamheten i olika temagrupper vill vi gärna utöka. Hittills har vi haft dessa i vårt konferensrum på föreningskansliet vilket fungerar bra. Vi har bland annat haft mycket uppskattade möten för nya medlemmar och kommer att ha ytterligare ett sådant i november. Roligt är också att träffarna för diagnosgruppen MS åter har kommit igång och att några volontärer anmält intresse att ordna mindre gruppträffar inom diagnosgruppen Polyneuropati.

Under 5 kvällar i oktober och november genomförs höstens Avstampkurs för nysjuka med MS. Almanackan är därmed ganska fullbokad med många inbokade kvällar för såväl kanslipersonalen som mig själv. Det är roligt att vi fortfarande ökar i medlemsantal vilket stärker våra möjligheter att söka och få olika bidrag så vi kan expandera verksamheten. Vi kommer att tillsammans med flera föreningar delta på Internationella funktionsrättsdagen den 3 december på Frölunda Torg. Informationsbodarna kommer att vara på entréplan och aktiviteter i hållbarhetsrummet på plan 2 i närheten av Åhlens. Välkomna dit!

Önskar er alla välkomna på föreningens höstaktiviteter!

Kent Andersson  
ordförande

## Dags för årets Julfest

I år arrangerar föreningen en traditionell julfest med allt som hör julen till och så lite extra. Vi träffas igen i Norges hus, denna gång med tema "Mer jul". Vi serveras traditionell julmat och får oss en överraskning eller tre.

**Dag & tid:** Fredag 13 december kl. 17.00 – cirka 22.00

**Plats:** Norges hus, Skånegatan 16, Göteborg.

**Bokning:** Via länk på vår hemsida, öppen 4 november - 5 december eller tills platserna är slut.

**Avgift:** 200 kr för medlemmar. Personlig assistent till medlem 450 kr. Icke medlemmar betalar fullt pris, 980 kr.

**Betalning:** Efter genomförd bokning betalar du avgiften till vårt plusgiro 1 21 30-1. Märk betalningen med "Julfest" och namnen på dem du betalar för.

**Klädsel:** Uppklädd

**Kontakt:** Tel.: 031-711 38 04 eller e-post: info.gbg@neuro.se

*Hjärtligt välkommen!*



## Välkomna till Strannegården för en mysig dag med pyssel och gemenskap

Lördag den 23 november

Brasan är tänd i villan. Stora bordet är fyllt med inspirerande prylar för den som vill dekorera en kruka eller ett glas till adventsblomman. Agneta Faxén guidar oss igenom olika tekniker i att dekorera.

**Program:** Vi träffas kl. 10.00. Då serveras fika och vi får se olika idéer till dekoration. Pyssel, pyssel, pyssel och när vi blir hungriga äter vi gemensam lunch. Därefter återupptar vi pysslet och på eftermiddagen avslutar vi med att packa ihop våra alster och drar oss hemåt cirka kl. 16.

**Anmälan:** Senast den 1 november via e-post: [strannegarden.gbg@neuro.se](mailto:strannegarden.gbg@neuro.se) eller telefon 031-774 01 83. Viktigt att meddela matallergi eller annat.

**Avgift:** Medlem 150 kr, icke medlem 250 kr. Mat och material ingår. Betalas när du fått din plats bekräftad.

Du kan betala med Swish genom att scanna QR-koden till höger eller skicka pengarna via bankgiro 399-4001 märk betalningen "Pyssel".



123-190 21 54



### ANNONS

# Active



## Vardagliga besvär på grund av neurologisk skada eller sjukdom?

I vårt neurovårdsteam på Active Rehab arbetar arbetsterapeuter, fysioterapeuter och logopedier med särskild kompetens inom neurologisk rehabilitering.

- ✓ Individuell rehab
- ✓ Gruppträning
- ✓ Social samvaro
- ✓ Varmvattenbassäng
- ✓ Hembesök
- ✓ Digital vård & Videosamtal
- ✓ LSVT LOUD och LSVT BIG för Parkinsons sjukdom

Lediga nybesök inom 3 dagar

Välkommen att kontakta oss

**031-91 96 00 | [active.nu](https://active.nu)**

Active Göteborg, Kungsgatan 15    Active Kungälv, Gymnasiegatan 2

- Ingen remiss krävs
- 200 kr / besök, 50 kr / grupp
- Frikort och högkostnadsnytt gäller
- Kostnadsfritt under 20 år & över 85 år



## Nya medlemmar



Välkommen på informations-träff där du/ ni får möjlighet att träffa personal från kansliet och delar av styrelsen.

Vi vill gärna höra era förväntningar på föreningen och vad vi kan göra för er. Vi bjuder på enklare förtäring.

**Dag & tid:** Onsdag 20 november kl. 17.30 - 19.00.

**Plats:** I vår föreningslokal på Gruvgatan 8, Västra Frölunda

**Anmälan:** Till e-post: info.gbg@neuro.se eller till kansliet telefon: 031-711 38 04, Anmäl eventuell matallergi.

Varmt välkomna!

### INTRESSEFÖRFRÅGAN

## Ataxiträffar?



Föreningen undrar om det finns intresse av att vi arrangerar fler Ataxiträffar?

Hör av dig till kansliet på: telefon: 031-711 38 04 eller e-post: info.gbg@neuro.se

## ALS-träffar



Vänder sig till dig som har diagnosen ALS eller är anhörig.

ALS-forum är ett unikt forum där vi under många år träffats för att tala med någon i samma situation, få värdefulla tips eller information med sig.

**Dag & tid:** Torsdagar kl. 13.30 - 15.30

**Höstens träffar:** 7/11 och 5/12  
Träffarna är hybridmöten så vill du träffas digitalt meddelar du det vid anmälan. Länk till Teamsmöte får du senast 1 dag innan.

**Plats:** LaSse Brukarstödscenter, Krokslätts torg 5, Mölndal.

**Anmälan:** Senast 2 dagar innan respektive träff tel. 031-84 18 50, eller via e-post: brev@lassekoop.se

**Hemsida:** lassekoop.se

Träffarna sker i samverkan med 

### KONTAKT SÖKES



Medlem med Tryckkänslig Neuropati (HNPP) söker kontakt med andra medlemmar som har samma eller liknande sjukdom.

Hör av dig till kansliet på telefon: 031-711 38 04 eller e-post: info.gbg@neuro.se så förmedlar vi dina kontaktuppgifter.

## Borgen lokalgruppen i Kungälv



Denna sektion är till för medlemmar boende i och omkring Kungälv

Medlemmarna träffas flera gånger per år och man tar då upp aktuella ämnen och har social gemenskap.

**Dag & tid:**  
Onsdagar kl 13.30-15.30

**Höstens träffar:**  
20/11 och 18/12

**Plats:** KF Länken/Utsikten, Utmarksvägen 5, Kungälv.

*Alla är hjärtligt välkomna!*

Lena Larsson tel. 0702-71 50 55  
Lars-Gunnar Andersson  
tel. 0767-98 12 67

### AKTIVITET HOS STROKEFÖRENINGEN

## Bilder och berättelser från Afrika

Amatörfotografen Lars Ander visar och berättar om bilder han tagit på semestrar i bland annat Afrika och Göteborgs närområde. Lars berättar även om vad man ska tänka på när man fotograferar för att ta riktigt fina bilder.

Välkommen!

**Dag & tid:** Tisdag 12 november, kl. 17.00 - tills bilderna tar slut.

**Plats:** Konferensrum vån 3, Vegagatan 55, Göteborg.

**Avgift:** 40 kr kaffe/ te och fralla ingår.

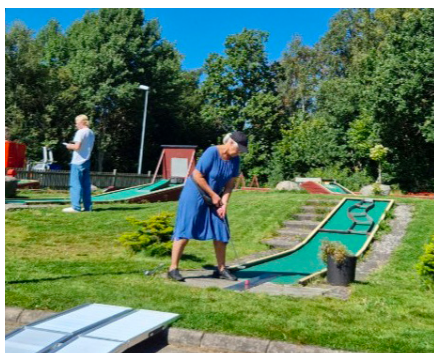
**Anmälan:** Till Strokeföreningens kansli på tel. 031-775 98 70 eller e-post: info@strokevg.se

# Rapport från deltagarna under Aktivitetsveckan på Strannegården 5-11 augusti 2024

Ole, ole, ole, ole, we are the champions, we are the champions! Ja, flera svenskar för hem med vinstkänsla efter Olympiska Spelen i Frankrike i år. Men inte bara därifrån utan också från Aktivitetsveckan där..... Vill ni veta mer fortsätt läsa om 7 dygn på Strannegården.

## Fundersamma och taktiska pass

Det var kanske flera av oss som längtat efter utmaning och gänget hann knappt stiga innanför porten första besöksdagen förrän det var dags för en första tävling i "Onsala Games," nämligen Tipspromenad! När vi var unga kanske några av oss lyssnade på "Vi i femman" och kanske hjälpte det till med att hitta svaret på någon fråga. Men för att veta hur många fel man får när en häst vägrar i hästhoppning eller var Olympiska Spelen hölls år 1896 så krävdes det (förmodligen) mer kunskap nu.



Vi tävlade med varandra, mot varandra och ibland nära varandra i "Onsala Games". Inte minst i golf. Några var välinformerade om golfstermer, övriga blev lite visare. Efter våra caddies (assistenter) betalning av fee (avgift) för en runda (då man spelar i alla hål) beträddes banan medtagandes varsin klubba med mål att nå par (idealresultat). Från tee (utslagsplats för bollen) började lag

X passet. Lag Q hade bra grepp, men tappade ledning efter att lag Z plötsligt fick allt att stämma. Bland annat fixades en eagle (man går 2 slag under hålets par) med ett toppat slag som rullade in på green (del av banan där hålet är). Men lag Q gjorde en birdie (man slår ett slag mindre än vad hålets par anger) som förändrade allt. Lagens caddies mätte och gav råd om avstånd till hål och hinder. Rundan fortsattes med att det gjordes en vacker hole in one (boll slås i hål vid första slag från tee) och då spelarna var nyfikna på hur slaget betänkts togs det timeout och målfoto kontrollerades. Passet slutade med få par och oavgjort.

Det blev ytterligare en lagtävling, nämligen i Cornhole och i den kämpade "Fair Play", I.G.L. och N-R-E. Det är såsom i golf även tuffa regler i Cornhole; när man kastar måste båda fötterna finnas bakom brädans framkant, annars blir kastet ogiltigt och när alla påsar är kastade räknas mellanskillnaden, först till 21 poäng vinner. Sist, men inte minst, man får inte gå framför brädans nedre del när man kastar. Blev mycket lagsnack och coachen för gänget bedömde att vinnande lag var "Fair Play".

## Lärorika pass i böljegång och stiltje

Istället för sittandes i en kanot fick vi sittandes i en i RIB-båt en guidning i närområdet. En RIB-båt (Rigid Inflatable Boat) utvecklades för att få fram bättre räddningsbåtar för sjösättning från stränder under mitten av 1960-talet.

Guiden berättade bland annat om fyren Fjordskar som byggdes 1822, om Malön med dess får och om fyrplatsen Nidingen som bemannades 1624-1979. Nämdes även hur boende på västkusten levde och försörjde sig och då ofta ge-

nom fiskafänge (fångandet av fisk). För nyfikenhetens skull gjordes en kontroll av hur fisk fångades förr och nu.



## "Hunehals Borg"

Det blev ett till historiskt pass, men nu i villan. Där erhöles vi en föreläsning om "Hunehals Borg" belägen på "Hanhalsholmen" cirka 7 km sydväst om Kungsbacka.

Dansken Greve Jakob Nielsen byggde borgen på sent 1200-tal. 1305 överlämnar han sitt grevskap till norska kung Hakon som i sin tur lämnar den till svenska prins Erik. Mellan Erik och hans två bröder Valdemar och kung Birger råder det inbördeskrig. 1317 dödar kung Birger sina bröder men Eriks dotter Ingeborg ärver hans maktsfär Västra Götaland och Värmland och Birger jagas ut ur landet. Ingeborg gör en invasion av Skåne för att stärka sitt Västsvenska rike. Men kriget blir ett misslyckande, svenska och norska ministerrådet berövar Ingeborg hennes maktställning. Efter 1328, då troligtvis svenska styrkor intar Hunehals, förlorar borgen sin politiska betydelse och raseras med åren. Vid utgrävning på Borgklippan har en muromgärdad borggård med 3 torn och en fyrkantig huvudbyggnad framträtt. Det har gjorts fynd såsom bland annat hänglås, spik, armborst och silvermynt.



## Fiskeredskap

**Krokfisket:** Äldst av alla fångst-sätten av fisk och på hållristningar i västkustbanden ses fiskare som ligger för ankare med båt och metar med krok. Kroken agnas med olika beten.

**Pilkenfisket:** Pilken är en variant av kroken med en, två eller flera krokar. Den rycks upp och ner i vattnet med avsikt att fisken ska fastna på kroken.

**Backafisket:** Backafisket är ett utvecklat krokfiske, istället för en eller två krokar på samma lina hänger en mängd krokar i tafsar från en enda lång lina, en rev. Backa är en typ av långrev för havsfiske.

**Dörjfisket:** Dörjfisket är också ett vidareutvecklat krokfiske. Dörjen är ett enkelt fiskeredskap med rev, sänke och en eller flera krokar.

**Drivgarnsfisket:** Drivgarn är ett fisknät som driver fritt i vattnet, vanligen fäst vid båten. I den anpassas nätmaskorna så att fiskens huvud nått och jämnt går igenom och fastnar.

**Vadfisket:** "Vad" är ett rörligt fiskeredskap i form av välvt nät som dras genom vattnet. Snörpvaden dras ihop i botten och bildar därigenom en håv.

**Notfisket:** Not eller notvarp är ett fiskeredskap i form av ett stort nät bundet av garn. Noten dras igenom vattnet och tas ihop ("öras") vid stranden eller i en båt.

**Ryssja:** Ryssjan är ett passivt fiskeredskap av instängningstyp, består av en eller flera avsmalnande nätpåsar som fisken lätt simmar in genom men har svårt att hitta ut ur.



Dörj

## Nynnade, sjungande och njutningsfulla pass

En musik-quiz stod en dag på dagordningen i vilken det lyssnades på och nynnades till melodier av Carlene Carter i C-dur till Jerry Williams i E-moll. Nynnandet fortsatte en eftermiddag sittandes i Relaxrummet då det sjöngs fritt valda låtar. Dygnet före hemfärd var det en liten fest med flera gäster och under den fick vi besök av musikbandet "Father and son" som spelade med ett brett melodi-register.



## Blöta, lugna och varma pass

Alltså, hur svårt är i OS Artistisk gymnastik, såsom Räck och Ringar? Konstsim eller Tyngdlyftning? Vi tränar ju allt sånt här på plats, enkelt och effektivt! Utav oss krävdes mest intresse, vilket alla hade och vid några träningspass blev det i bassängen "30 minuter Frivilligt sim".

Ett annat pass blev sittandes eller liggandes yoga som var lugn och kontrollerad. En av oss förklarade efteråt att: "Sittyoga med de enkla rörelserna för hela kroppen gör mig avspänd i musklerna och även mer avslappnad i hela kroppen". Fortsatte med förklaringen att då rörelserna görs metodiskt och långsamt blir samtidigt andningen lugnare. "Att koppla av med sittyoga är för mig att vara här och nu, det ger mig en skön och behaglig känsla".

Kombinerat med morgongymnastiken efter frukosten riktades vår uppmärksamhet även mot ansiktet för att träna dess muskler, för flera av oss första gången. Den började med att det klappades med fingrarna på halsen, sedan över haka, kinder och pannan. Det

fortsattes med cirkelrörelser med fingertopparna för ökad blodcirkulation. Pannan rynkades och sträcktes, näsan rynkades och sträcktes, det tittades uppåt, det tittades neråt, ögonen slöts, ögonen öppnades, hakan riktades åt höger, hakan riktades åt vänster, läpparna vreds åt vänster, de vreds åt höger, det putades med dem, det gapades stort och ansiktsgymnastiken avslutades med stort leende.



## Ett sista pass

Tittades det någon gång på Olympiska Spelen under veckan? Jodå, några varvade tävling i "Onsala Games" med att på tv se OS och flera av oss såg när Armand Duplantis vann i stadhopp samt när David Åhman och Jonatan Hellvig vann i Beach Volley.

Veckans sista pass blev att lämna rumsnyckeln i receptionen. Att hämta en rumsnyckel där nästa år är kanske en plan någon siktar mot redan nu.

Vid pennan  
Maria Andersson  
(med inspiration från alla deltagare)

P.S. När en häst vägrar i hästhoppning får man 4 fel och Olympiska Spelen hölls år 1896 i Aten. D.S.

# POSTTIDNING B

Avsändare: Neuroförbundet Göteborg  
Gruvgatan 8, vån 4  
421 30 Västra Frölunda

## Kansliet

**Adress** Gruvgatan 8, vån 4  
421 30 Västra Frölunda  
**Telefon** 031-711 38 04  
**E-post** info.gbg@neuro.se  
**Hemsida** neuro.se/goteborg  
**Plusgiro** 1 21 30-1  
**Bankgiro** 5416-5840  
**Swish** 123 237 30 66  
**Öppettider** Mån-tors, kl. 10-15  
**Telefontid** Mån-tors, kl. 10-12, 13-15

## Kanslipersonal

Madeleine Kyllerfeldt  
Caroline Persson  
Teresé Antonsson  
Ann-Christin Östlund

## Kompassen

Caroline Persson  
**E-post** kompassen.gbg@neuro.se

## Kontakten & Hemsidan

Ann-Christin Östlund  
**E-post** kontakten.gbg@neuro.se

## Annonser & material

Kontakta kansliet

**Tryckeri** At Event Sweden AB

## D&J Strannegården

**Adress** Jojos väg 33  
439 31 Onsala  
**Telefon** 031-774 01 83  
**E-post** strannegarden.gbg@neuro.se

## Neuroförbundet Borgen

Lokalavdelning i Kungälv

Lena Larsson 0702-71 50 55  
Lars-Gunnar Andersson 0767-98 12 67

## Neuroförbundet Västra Götalands län

**Adress** Kapellvägen 1 A  
451 44 Uddevalla  
**Telefon** 0793-37 10 08  
**E-post** va-gotaland@neuro.se



## Styrelsen 2024

<b>Ordförande</b>	Kent Andersson	0708-88 03 10
<b>Vice ordförande</b>	Sara Ekström	0703-08 83 26
<b>Kassör</b>	Agneta Rapp	0733-25 90 96
<b>Ordinarie ledamöter</b>	Lars Blomqvist	0768-52 15 43
	Mattias Lärk	0735-26 56 06
	Margaretha Sahlin	0709-81 54 63
	Desirée Chalmers	0735-57 58 08

## Suppleanter

Tor Farbrot	
Claes Olsson	0706-40 45 07
Carina Claesson	0730-59 93 04

## Adjungerad sekreterare

Madeleine Kyllerfeldt

## Valberedningen

Madeleine Kyllerfeldt, sammankallande  
Sara Ekström  
Margareta Svensson

## Kontaktpersoner för olika diagnoser

(För övriga diagnoser - kontakta kansliet.)

<b>CP</b>	Daniel Lindstrand	d.lindstrand@mhmail.se
<b>Migrän</b>	Gunnel Mikaelsson	0702-31 77 14
<b>MS</b>	Kristoffer Norlander	0761-84 72 88
<b>Myositer</b>	Lena Hellman	031-15 26 89
<b>Narkolepsi</b>	Lois Bisjö	0709-26 18 80
<b>NMD</b>	Eva Östholm	eva.ostholm@telia.com
<b>Parkinson</b>	Roar Vik	0734-33 16 66
<b>Polyneuropati (CIDP)</b>	Mikael Fognäs	mikael.fognas@neuro.se
<b>SMA</b>	Lars Blomqvist	0768-52 15 43

## MS, övriga språk

Spanska, Italienska, Engelska samt alla språk från tidigare Jugoslavien

<b>Kontaktperson</b>	Desirée Chalmers	0735-57 58 08
----------------------	------------------	---------------

## Förbundskansliet

**Besöksadress** Neuroförbundet, Ågatan 12 C, 172 62 Sundbyberg  
**Postadress** Box 4086, 171 04 Solna  
**Telefon** 08-677 70 10  
**E-post** info@neuro.se  
**Hemsida** www.neuro.se

**För övriga kontaktuppgifter, kontakta kansliet**



## För dig som inte redan är medlem i Neuroförbundet

Bli medlem i Neuroförbundet Göteborg och ta del av allt vi har att erbjuda!

Årsavgiften 2024 är 384 kr för medlem med eller utan neurologisk diagnos och för stödmedlemmar 216 kr.

För att bli medlem gå in på hemsidan neuro.se eller ring Neuros riksförbund på tel.: 08-677 70 10

## Stötta gärna

### Muskelfonden

Insamlingsstiftelsen Forskningsfonden för Neuromuskulära Sjukdomar, tel 0736-72 08 24  
Plusgiro: 90 08 39-2 Swish: 9008392

### Stiftelsen Göteborgs MS-förenings Forsknings & Byggnadsfonder

Vill du skänka en gåva till vår lokala MS-forskning  
Plusgiro: 1 21 30-1